



# Rote Bete gebeizter Lachs mit Apfel-Salsa

Zeit gesamt  
4h 5min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Lachsfilet mit Haut  | 500 g |
| Rote Bete, vorgegart | 300 g |
| Orangen              | 1 St. |
| Pfeffer, bunt        | 1 TL  |
| Meersalz             | 50 g  |
| Zucker               | 25 g  |
| Äpfel, grün          | 1 St. |
| Stangensellerie      | 2 St. |
| Zwiebeln, rot        | 1 St. |
| Olivenöl             | 2 EL  |
| Balsamicoessig, hell | 1 EL  |
| Salat-Mix            | 50 g  |
| Remoulade            | 2 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, feine Reibe, grobe Reibe, Frischhaltefolie

1. Lachs am Vortag waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein Stück Frischhaltefolie legen. Rote Bete schälen, mit Einmalhandschuhen auf der Küchenreibe grob reiben. Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
2. Rote Bete, Orangenschalenabrieb, Pfeffer, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Die Mischung auf dem Lachs verteilen, andrücken und den Lachs fest in die Folie wickeln. In eine Auflaufform legen und 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Apfel und Stangensellerie waschen und trocknen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und anschließend fein würfeln. Sellerie in schmale Halbmonde teilen. Zwiebel halbieren, schälen und in schmale Streifen schneiden. Alles mit Olivenöl und Balsamicoessig in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachs aus der Folie nehmen und die Rote-Bete-Mischung abstreifen. Filet von der Haut schneiden und in Streifen teilen. Mit der Sellerie-Apfel-Salsa, Salat und etwas Remoulade anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Brot.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 437 kcal |
| Kohlenhydrate  | 28 g     |
| Eiweiß         | 28 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 23 g     |